

フィットネスラスタ サービスプログラム 2021年 6月21日～6月30日

	月曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10												
11			らくらくエアロ 10:30~11:15 杉浦									
12	はじめてエアロ 11:00~11:45 金沢											
13			なっつメロダンス 12:00~12:45 瀬戸									
14												
15			なっつメロダンス 13:00~13:45 瀬戸		ZUMBA 13:00~13:45 金木							
16												
17	ゆらゆらポール 15:00~15:30											
18												
19												
20												

ウォームUP体操
10:10~10:30

ウォームUP体操
10:30~10:50

ウォームUP体操
10:30~10:50

リズム水泳
(初級)
10:30~11:30
阪☆

水中歩行
11:15~11:25

リセットボディ
11:15~12:00
安田

初級水泳
12:00~12:45

水中
コンディショニング
12:30~13:00
安田

ZUMBA
13:00~13:45
金木

らくらくエアロ
14:00~14:45
秋里☆

ZUMBA
14:00~14:45
秋里

ゆったりヨガ
14:15~15:15
前澤☆

アクアビクス
15:00~15:45
丸澤☆

かんたん日舞体操
15:00~15:45
中尾

自力整体60
15:00~16:00
穂田☆

ナイト会員の方
もご参加
可能です

ナイト会員の方
もご参加
可能です

ナイト会員の方
もご参加
可能です

◇感染症拡大防止にご協力ください◇
 ※教室中に咳等の症状が出た場合は途中退出をお願いする場合がございます。
 ※スタジオレッスン中はマスク着用をお願いします。
 ※レッスン開始10分を越えての途中入参加はご遠慮願います。
 ※定員に制限があるレッスンは事前予約制となります。また、予約された方は開始5分前に予約表にサインをお願いします。
 ※感染症対策等で今後プログラム変更、会員数制限等が生じる場合もございますので予めご了承ください。